

Назва кафедри	Здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Назва дисципліни	Функціональний фітнес
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс, 3 семестр 2 курс, 3 семестр стн
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр (3)
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна
Попередні умови	Відсутні
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	227 – Фізична терапія, ерготерапія; 227 – Фізична терапія, ерготерапія; стн
Короткий опис дисципліни	<p>Метою навчального курсу є формування професійних, організаційних, педагогічних, методичних знань, вмінь і навичок, необхідних для організації та проведенні оздоровчих занять з функціонального фітнесу.</p> <p>Основні завдання навчального курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформувати уявлення про особливості функціонального фітнесу серед інших видів оздоровчої рухової активності. • Засвоїти основні види функціонального фітнесу, принципи, завдання та цілі оздоровчих тренувань. • Ознайомитися з основними засобами функціонального тренування та оволодіти технікою виконання основних функціональних вправ. • Засвоїти методи функціонального тренування для організації тренування та навчання руховим діям. • Вивчити структурну будову функціонального тренування. • Сформувати уявлення про особливості організації функціонального тренування при різних рівнях здоров'я та фізичної підготовленості людини та забезпечення практичної підготовки студентів до їх проведення.